

DU 07 JUILLET AU 31 AOÛT 2025

SALLE
FITNESS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h30	ABDOS FESSIERS CUISSSES 45'	GYM ENTRETIEN 45'	LES MILLS BODYPUMP 45'	GYM ENTRETIEN 45'		LES MILLS BODYPUMP 60'
10h15		YOGA 60'				
10h30			LES MILLS CORE 30'	STRETCHING 45'	LES MILLS BODYBALANCE 60'	
11h15	PILATES 45'					
12h30	LES MILLS BODYPUMP 45'	LES MILLS GRIT 30'	YIN YOGA 45'			
15h00	YIN YOGA 60'					
17h30	ABDOS FESSIERS CUISSSES 45'	PILATES 45'	LES MILLS BODYBALANCE 45'	LES MILLS CORE 30'	YOGA 60'	
18h15	LES MILLS BODYCOMBAT 60'	LES MILLS BODYPUMP 60'	LES MILLS BODYATTACK 60'	LES MILLS BODYPUMP 60'		
18h30					LES MILLS BODYATTACK 45'	
19h15	LES MILLS BODYBALANCE 60'			LES MILLS BODYCOMBAT 45'		
19h30		STEP FREESTYLE 45'	ZUMBA 60'			
	Small Training					

SALLE
RPM

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
7h00	LES MILLS THE TRIP 45'	LES MILLS sprint 30'		LES MILLS sprint 30'	LES MILLS RPM 45'	LES MILLS THE TRIP 45'	LES MILLS RPM 45'
8h00	LES MILLS RPM 45'	LES MILLS THE TRIP 45'		LES MILLS RPM 45'	LES MILLS THE TRIP 45'	LES MILLS RPM 30'	
9h00	LES MILLS RPM 30'	LES MILLS sprint 30'		LES MILLS RPM 30'		LES MILLS RPM 30'	LES MILLS RPM 30'
9h30	LES MILLS sprint 30'	LES MILLS RPM 45'		LES MILLS THE TRIP 45'	LES MILLS RPM 50'	LES MILLS sprint 30'	LES MILLS THE TRIP 45'
10h30	LES MILLS RPM 50'	LES MILLS THE TRIP 45'	LES MILLS RPM 45'	LES MILLS sprint 30'	LES MILLS RPM 45'	LES MILLS THE TRIP 45'	LES MILLS RPM 30'
11h30	LES MILLS RPM 45'	LES MILLS sprint 30'	LES MILLS RPM 45'	LES MILLS sprint 30'	LES MILLS THE TRIP 45'		LES MILLS sprint 30'
12h00						LES MILLS sprint 30'	LES MILLS RPM 30'
12h30	LES MILLS THE TRIP 45'	LES MILLS RPM 45'	LES MILLS THE TRIP 45'	LES MILLS RPM 45'	LES MILLS RPM 45'	LES MILLS THE TRIP 45'	LES MILLS RPM 45'
13h30	LES MILLS sprint 30'	LES MILLS RPM 30'	LES MILLS sprint 30'	LES MILLS THE TRIP 45'	LES MILLS sprint 30'	LES MILLS RPM 30'	LES MILLS sprint 30'
14h00	LES MILLS RPM 30'	LES MILLS THE TRIP 45'	LES MILLS RPM 30'		LES MILLS RPM 30'	LES MILLS sprint 30'	LES MILLS RPM 30'
14h30	LES MILLS RPM 45'		LES MILLS sprint 30'	LES MILLS THE TRIP 45'	LES MILLS THE TRIP 45'	LES MILLS RPM 30'	LES MILLS THE TRIP 45'
15h30	LES MILLS THE TRIP 45'	LES MILLS RPM 45'	LES MILLS THE TRIP 45'	LES MILLS RPM 45'	LES MILLS sprint 30'	LES MILLS THE TRIP 45'	LES MILLS RPM 45'
16h30	LES MILLS RPM 45'	LES MILLS THE TRIP 45'	LES MILLS RPM 45'	LES MILLS THE TRIP 45'	LES MILLS RPM 45'	LES MILLS sprint 30'	LES MILLS sprint 30'
17h00						LES MILLS RPM 30'	LES MILLS RPM 30'
17h30	LES MILLS sprint 30'	LES MILLS RPM 45'	LES MILLS sprint 30'	LES MILLS RPM 45'	LES MILLS RPM 45'	LES MILLS RPM 45'	LES MILLS THE TRIP 45'
18h30	LES MILLS RPM 50'	LES MILLS sprint 30'	LES MILLS RPM 50'	LES MILLS sprint 30'	LES MILLS RPM 45'	LES MILLS THE TRIP 45'	LES MILLS RPM 45'
19h15		LES MILLS RPM 50'		LES MILLS sprint 30'			
19h30	LES MILLS THE TRIP 45'		LES MILLS RPM 45'		LES MILLS THE TRIP 45'		

ESPACE
AQUA

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
8h30						8h45 BÉBÉS NAGEURS*
9h30	aquadynamic	AQUA FITNESS	AQUA MINCEUR	aquadynamic	aquawork	9h25 JARDIN AQUATIQUE*
10h30	AQUA MINCEUR	aquadynamic	aquawork	AQUA FITNESS	AQUA MINCEUR	10h00 AQUA FITNESS
12h30			AQUA FITNESS			
15h15	aquadynamic		15h30 - 17h15 AQUAKIDS & COURS DE NATATION*	AQUA MINCEUR		
17h30	AQUA MINCEUR	aquacombat	aquadynamic	aquawork		
18h30		aquawork		aquadynamic	aquacombat	

* non compris dans le forfait

ESPACE
AQUA

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
11h00						AQUABIKE
11h30		AQUABIKE			AQUABIKE	
12h30				AQUABIKE		
18h30	AQUABIKE		AQUABIKE			
19h30		AQUABIKE		AQUABIKE		

SMALL TRAINING

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
12h30		LES MILLS GRIT			BOXING
17h30	TRX		BOXING	TRX	
18h00					CROSS TRAINING
19h30	CROSS TRAINING		LES MILLS GRIT		
	Salle Fitness				

Horaires du Club :

Du Lundi au Vendredi : 9h-13h30 & 15h-19h30

Samedi : 8h30-12h

Horaires Accès Libre* :

Tous les jours de 6h à 23h

*Sous conditions. Renseignements à l'accueil

Horaires Espace Aqua / Détente :

Du Lundi au Vendredi : 9h-13h15 & 15h-19h15

Samedi : 9h-12h15

Horaires Garderie :

Mercredi : 9h15-11h30

Du Lundi au Vendredi : 17h15-19h30

Garderie fermée du 14 Juillet au 24 Août inclus

À partir de l'âge de 6 mois, une animatrice pour s'occuper de vos bouts de chou. Espace sommeil, espace éveil, espace bébés, espace lecture et vidéo, espace activités manuelles.



SCANNE-MOI &
RETROUVE le planning de
cours, nos réseaux sociaux...

FERMETURE
ESTIVALE

LIBRE ACCÈS UNIQUEMENT
du 14 au 15 Juillet inclus

FERMETURE TOTALE DU CLUB
du 16 au 20 Juillet inclus



Z.I de Beziat - SAINT PIERRE DU MONT - 05 58 85 94 44
serviceclient.mtmarsan@oceania-club.fr